PROTOCOL MASS
POR LAERCIO REFUNDINI

IRIDIUM LABS

PLANILHA DE TREINO

SEMANA 9

Segunda

	Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série		4a série		5a série	
						Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
Bi-set	Pulley frente	4 X 6 - 15	1 por 1	0	PC + Pico	X		X		X		X		X	
	Pulley frente supinado fechado	4 X 10 - 20	1 por 1	60 seg	Repetições rápidas	X		X		X		X		X	
	Remada unilateral	4 X 6 - 15	1 por 1	0	Non stop	X		X		X		X		X	
	Remada máquina	4 X 6 - 15	1 por 1	60 seg	PC + Oclusão + Drop set	X		X		X		X		X	
	Deltóide posterior cabo uni	4 X 6 - 15	1 por 1	0	Non stop	X		X		X		X		X	
Bi-set	Rosca direta	4 X 6 - 15	1 por 1	40 seg	PC + Pico + 1 rest	X		X		X		X		X	
	Rosca Simultânea	4 X 6 - 15	1 por 1	0	PC + Pico + 1 rest	X		X		X		X		X	
	Rosca martelo	4 X 10 - 20	1 por 1	60 seg	PC + 1 rest	X		X		X		X		X	
	Extensão lombar	4 X 6 - 12	1 por 1	40 seg	PC + Pico	X		X		X		X		X	

Terça

	Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série		4a série		5a série	
						Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
Bi-set	Crucifixo reto	4 X 6 - 15	1 por 1	0	Pirâmide crescente	X		X		X		X		X	
	Supino Reto	4 X 10 - 20	1 por 1	60 seg	Repetições rápidas	X		X		X		X		X	
	Supino máquina	4 X 6 - 12	1 por 1	15 seg	Rest pause	X		X		X		X		X	
	Crucifixo máquina	4 X 6 - 15	1 por 3	40 seg	PC + Oclusão + Drop set	X		X		X		X		X	
	Elevação lateral	2 X 6 - 15	1 por 1	60 seg	Strip set	X		X		X		X		X	
Bi-set	Triceps francês	4 X 6 - 15	1 por 1	0	PC + Drop set	X		X		X		X		X	
	Triceps mergulho banco	4 X 6 - 15	1 por 1	60 seg	Falha concêntrica	X		X		X		X		X	
	Triceps corda	4 X 6 - 15	1 por 1	40 seg	PC + Oclusão + Pico	X		X		X		X		X	
	Abdômem ajoelhado	4 X 6 - 15	1 por 1	40 seg	PC + Pico	X		X		X		X		X	

Quarta

	Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série		4a série		5a série	
						Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
	Agachamento livre	4 X 6 - 15	1 por 1	2 min	Pirâmide crescente	X		X		X		X		X	
	Leg press	3 X 4 ciclos	15 por 1/1 por 1	60 seg	Mtut (1-3)	X		X		X		X		X	
	Agachamento hack	3 X 6 - 10	1 por 15	60 seg	PC + slow exc.	X		X		X		X		X	
	Avanço (passada)	3 X 10 - 20	1 por 1	30 seg	Falha total	X		X		X		X		X	
	Cadeira extensora	3 X 6 - 10	1 por 1	60 seg	PC + Oclusão + Pico	X		X		X		X		X	
	Cadeira flexora	3 X 6 - 10	1 por 1	60 seg	PC + Oclusão + Pico	X		X		X		X		X	
	Cadeira adutora	3 X 6 - 15	1 por 1	40 seg	PC + Pico	X		X		X		X		X	
	Cadeira abdutora	3 X 6 - 15	1 por 1	40 seg	PC + Pico	X		X		X		X		X	
	Panturrilha sentada	4 X 10 - 20	1 por 1	40 seg	PC + Pico + 1 rest	X		X		X		X		X	
	Panturrilha em pé	4 X 10 - 20	1 por 1	40 seg	PC + Pico + 1 rest	X		X		X		X		X	

Quinta

	Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série		4a série		5a série	
						Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
Bi-set	Pulley frente	5 X 6 - 15	3 por 1	0	PC + Oclusão + Pico	X		X		X		X		X	
	Pulley frente supinado fechado	4 X 10 - 20	1 por 1	60 seg	Repetições rápidas	X		X		X		X		X	
	Remada unilateral	4 X 6 - 15	1 por 1	0	Non stop	X		X		X		X		X	
	Remada pronada aberta	4 X 6 - 15	1 por 1	60 seg	PC + Oclu + Drop set	X		X		X		X		X	
	Crucifixo inverso	4 X 6 - 15	1 por 1	40	PC + Pico + 1 rest	X		X		X		X		X	
	Rosca Scott	4 X 6 - 15	1 por 1	40 seg	PC + Pico + 1 rest	X		X		X		X		X	
Bi-set	Rosca Simultânea	4 X 6 - 15	1 por 1	0	PC + Pico + 1 rest	X		X		X		X		X	
	Rosca martelo	4 X 10 - 20	1 por 1	60 seg	PC + 1 rest	X		X		X		X		X	
	Manguito rotador externo	4 X 6 - 15	1 por 1	40 seg	PC + Pico	X		X		X		X		X	

Sexta

	Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série		4a série		5a série	
						Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
	Supino reto	5 X 6 - 15	1 por 1	60 seg	PC + 1 rest	X		X		X		X		X	
	Supino inclinado	4 X 6 - 15	1 por 1	60 seg	Pirâmide crescente	X		X		X		X		X	
Bi-set	Cross over	4 X 6 - 15	1 por 1	0	PC+ Oclusão + Pico	X		X		X		X		X	
	Flexão de braço	4 X falha	1 por 3	60 seg	Falha concêntrica	X		X		X		X		X	
	Elevação lateral	2 X 6 - 15	1 por 1	0 (60 seg)	Strip set	X		X		X		X		X	
Bi-set	Triceps testa	4 X 6 - 15	1 por 1	0	PC + 1 rest	X		X		X		X		X	
	Triceps mergulho banco	4 X 6 - 15	1 por 1	60 seg	Falha concêntrica	X		X		X		X		X	
	Triceps francês uni	4 X 6 - 15	1 por 1	0	Non stop	X		X		X		X		X	
	Abdômem infra prancha declinado	4 X 6 - 15	1 por 1	40 seg	PC + Pico	X		X		X		X		X	

Sábado

	Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série		4a série		5a série	
						Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
	Agachamento livre	4 X 6 - 15	1 por 1	2 min	Pirâmide crescente	X		X		X		X		X	
Bi-set	Leg press	3 X 4 ciclos	15 por 1/1 por 1	0	Mtut (1-3)	X		X		X		X		X	
	Agachamento sem peso	3 X 20	1 por 1	60 seg	Rápidas - com saltito	X		X		X		X		X	
	Agachamento hack	3 X 6 - 15	1 por 10	60 seg	PC + Slow exc.	X		X		X		X		X	
	Cadeira extensora	3 X 6 - 10	1 por 1	60 seg	PC + Pico + 1 rest	X		X		X		X		X	
	Cadeira flexora	3 X 6 - 10	1 por 1	60 seg	PC + Pico + 1 rest	X		X		X		X		X	
	Cadeira adutora	3 X 6 - 15	1 por 1	40 seg	PC + Pico + 1 rest	X		X		X		X		X	
	Cadeira abdutora	3 X 6 - 15	1 por 1	40 seg	PC + Pico + 1 rest	X		X		X		X		X	
	Panturrilha sentada	4 X 10 - 20	1 por 1	40 seg	PC + Pico + 1 rest	X		X		X		X		X	
	Panturrilha em pé uni	5 X 10 - 20	1 por 1	0	Non stop	X		X		X		X		X	

Legenda: Uni = Unilateral / PC = Pirâmide crescente / Rest = Rest pause / Exc. = Excêntrica

Laércio Refundini - Cref 095569-G/SP